

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)						
朝食	★ごはん150g 野菜せかまほこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中巻和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの貝だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)						
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ					
	エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	457kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	152kcal	419kcal			
	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	11.9g	17.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	8.0g	9.6g	脂質	9.7g	11.0g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.6g	69.1g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	673mg	924mg	ナトリウム	686mg	876mg	ナトリウム	769mg	995mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパンテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)						
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ					
	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	499kcal
	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	15.8g	21.6g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	12.1g	13.7g
炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	15.7g	70.6g	
ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	658mg	888mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	783mg	1010mg	ナトリウム	804mg	1030mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	エネルギー	215kcal	477kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	262kcal	518kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)						
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ					
	エネルギー	215kcal	477kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	262kcal	518kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.5g	23.8g
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.9g	10.5g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.2g	14.9g
炭水化物	15.9g	71.6g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	14.1g	69.3g	
ナトリウム	817mg	1043mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	589mg	817mg	ナトリウム	631mg	803mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
合計	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	651kcal	1438kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	631kcal	1413kcal	エネルギー	653kcal	1442kcal
	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	42.7g	59.5g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	41.0g	58.0g
	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.1g	35.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	32.5g	35.9g
	炭水化物	49.8g	214.5g	炭水化物	46.8g	211.4g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	52.4g	216.3g	炭水化物	47.2g	213.2g
	ナトリウム	2171mg	2796mg	ナトリウム	2012mg	2658mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	1923mg	2548mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.4g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	858kcal	1645kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	850kcal	1639kcal
	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.8g	65.6g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.7g	65.7g
	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.2g	42.1g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	39.5g	42.9g
	炭水化物	77.6g	242.3g	炭水化物	78.7g	243.3g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	84.3g	248.2g	炭水化物	75.0g	241.0g
	ナトリウム	2247mg	2872mg	ナトリウム	2086mg	2732mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2219mg	2839mg	ナトリウム	1999mg	2624mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.6g	

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)	
朝食	★ごはん120g 野菜せかまほこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー		★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中業和え		★ごはん120g 三井寺煮 小車煮 ひじきの貝だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	183kcal 376kcal	エネルギー	198kcal 391kcal	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	169kcal 362kcal	エネルギー	152kcal 345kcal
	たんぱく質	12.5g 15.8g	たんぱく質	11.9g 15.2g	たんぱく質	9.6g 12.9g	たんぱく質	12.7g 16.0g	たんぱく質	6.7g 10.0g
	脂質	8.0g 8.5g	脂質	9.7g 10.2g	脂質	8.4g 8.9g	脂質	5.4g 5.9g	脂質	6.2g 6.7g
炭水化物	17.5g 59.4g	炭水化物	14.6g 56.5g	炭水化物	13.7g 55.6g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	17.4g 59.3g	
ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	769mg 770mg	ナトリウム	773mg 774mg	ナトリウム	488mg 489mg	
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.2g 1.2g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパンテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	243kcal 436kcal	エネルギー	243kcal 436kcal	エネルギー	252kcal 445kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	233kcal 426kcal
	たんぱく質	15.5g 18.8g	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	16.2g 19.5g	たんぱく質	11.5g 14.8g	たんぱく質	15.8g 19.1g
	脂質	11.7g 12.2g	脂質	12.5g 13.0g	脂質	14.0g 14.5g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	12.1g 12.6g
炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	13.4g 55.3g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	15.7g 57.6g	
ナトリウム	681mg 682mg	ナトリウム	658mg 659mg	ナトリウム	762mg 763mg	ナトリウム	783mg 784mg	ナトリウム	804mg 805mg	
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ		★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	215kcal 408kcal	エネルギー	210kcal 403kcal	エネルギー	203kcal 396kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	エネルギー	268kcal 461kcal
	たんぱく質	10.9g 14.2g	たんぱく質	17.5g 20.8g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	18.2g 21.5g	たんぱく質	18.5g 21.8g
	脂質	12.6g 13.1g	脂質	8.9g 9.4g	脂質	10.2g 10.7g	脂質	14.2g 14.7g	脂質	14.2g 14.7g
炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	16.6g 58.5g	炭水化物	14.1g 56.0g	
ナトリウム	817mg 818mg	ナトリウム	668mg 669mg	ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	589mg 590mg	ナトリウム	631mg 632mg	
食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
合計	エネルギー	641kcal 1220kcal	エネルギー	651kcal 1230kcal	エネルギー	620kcal 1199kcal	エネルギー	631kcal 1210kcal	エネルギー	653kcal 1232kcal
	たんぱく質	38.9g 48.8g	たんぱく質	42.7g 52.6g	たんぱく質	39.6g 49.5g	たんぱく質	42.4g 52.3g	たんぱく質	41.0g 50.9g
	脂質	32.3g 33.8g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	32.6g 34.1g	脂質	29.2g 30.7g	脂質	32.5g 34.0g
	炭水化物	49.8g 175.5g	炭水化物	46.8g 172.5g	炭水化物	41.0g 166.7g	炭水化物	52.4g 178.1g	炭水化物	47.2g 172.9g
	ナトリウム	2171mg 2174mg	ナトリウム	2012mg 2015mg	ナトリウム	2204mg 2207mg	ナトリウム	2145mg 2148mg	ナトリウム	1923mg 1926mg
食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.8g 4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal 1417kcal	エネルギー	858kcal 1437kcal	エネルギー	821kcal 1400kcal	エネルギー	838kcal 1417kcal	エネルギー	850kcal 1429kcal
	たんぱく質	46.6g 56.5g	たんぱく質	48.8g 58.7g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	48.5g 58.4g	たんぱく質	48.7g 58.6g
	脂質	39.3g 40.8g	脂質	38.2g 39.7g	脂質	39.6g 41.1g	脂質	36.3g 37.8g	脂質	39.5g 41.0g
	炭水化物	77.6g 203.3g	炭水化物	78.7g 204.4g	炭水化物	69.9g 195.6g	炭水化物	84.3g 210.0g	炭水化物	75.0g 200.7g
	ナトリウム	2247mg 2250mg	ナトリウム	2086mg 2089mg	ナトリウム	2281mg 2284mg	ナトリウム	2219mg 2222mg	ナトリウム	1999mg 2002mg
食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.0g 5.0g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)		
朝食	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	卵乳麦	
	人参とぜんまいのナムル	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ベーコンポテトエッグ	卵乳麦	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦	しんじょうのかに風あんかけ	麦	春雨タンタン	
	スイーツパンフ	麦	野菜の味噌煮込み	麦	麦	麦	大根とひき肉のクリーム煮	卵乳麦	麦	麦	麦	
			揚げナスのめかぶ和え	麦	マリーネサラダ	卵麦	キャベツと卵の塩しモンパスタ	卵乳麦	麦	麦	麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	24.1g	76.9g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg
カリウム	599mg	660mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	249mg	310mg	
リン	119mg	184mg	リン	82mg	147mg	リン	101mg	166mg	リン	93mg	158mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ポテトコロケ	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	
	うま塩キャベツ	麦	キヤベツと豚肉の塩あんかけ	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	しめじのバター醤油パスタ	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	インゲンソテー	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	けんちん煮	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	ぎんひら	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	42.5g	95.3g
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	769mg	769mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	510mg	511mg	
カリウム	335mg	396mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	583mg	644mg	カリウム	495mg	556mg	
リン	85mg	150mg	リン	117mg	182mg	リン	185mg	250mg	リン	91mg	156mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	肉野菜炒め	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	
	竹輪のごま炒め	麦	マニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	コールスローサラダ	卵乳麦	スパソテー	麦	きのこあん	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	25.6g	26.2g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	16.4g	69.2g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	582mg	583mg
カリウム	357mg	418mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	397mg	458mg	
リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	201mg	266mg	リン	117mg	182mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	24.8g	37.1g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	83.0g	241.4g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1743mg	1746mg
	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1497mg	1680mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1141mg	1324mg
	リン	338mg	533mg	リン	393mg	588mg	リン	487mg	682mg	リン	301mg	496mg
	食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1042kcal
たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	25.2g	37.5g	
脂質	55.5g	57.3g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	61.0g	62.8g	
炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	98.5g	256.9g	
ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	
カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1201mg	1384mg	
リン	345mg	540mg	リン	399mg	594mg	リン	490mg	685mg	リン	308mg	503mg	
食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

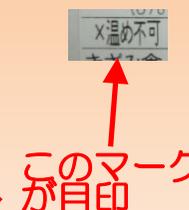


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません



ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)				
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	がんもどきと雑草の煮物	鶏肉の青じそ南蛮煮	寄せ豆腐のうすあん	れんこんと鶏肉のカレー煮	鶏肉と高菜の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	キャベツの和風カレー煮			
	鶏肉の青じそ南蛮煮	鶏肉の青じそ南蛮煮	れんこんと鶏肉のカレー煮	れんこんと鶏肉のカレー煮	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	キャベツの和風カレー煮			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	22.0g	84.9g	
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	607mg	608mg	
	カリウム	372mg	444mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	
リン	189mg	266mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	鶏肉のごま醤油焼き	人参クラッセ	カレーのスパイス揚	ピーマンソテー	豚肉とザーサイの中華炒め	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	人参クラッセ	人参クラッセ			
	人参クラッセ	人参クラッセ	カレーのスパイス揚	ピーマンソテー	豚肉とザーサイの中華炒め	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	人参クラッセ	人参クラッセ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	252kcal	542kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	26.6g	89.5g	
	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	723mg	724mg	
	カリウム	328mg	400mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	436mg	508mg	
リン	130mg	207mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	222mg	299mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	鶏肉のトマトソース	鶏肉のトマトソース	豚肉とザーサイの中華炒め	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	23.0g	23.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	
	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.5g	84.4g	
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	548mg	549mg	
	カリウム	441mg	513mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	798mg	870mg	
リン	198mg	275mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	217mg	294mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g			
	鶏肉のトマトソース	鶏肉のトマトソース	豚肉とザーサイの中華炒め	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.5g	56.2g	
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.2g	43.3g	
	炭水化物	46.4g	235.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	70.1g	258.8g	
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	
	カリウム	1141mg	1357mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1652mg	1868mg	
	リン	517mg	748mg	リン	456mg	687mg	リン	496mg	727mg	リン	549mg	780mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g		
合計	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.1g	56.8g	
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.4g	43.5g	
	炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	100.6g	289.3g	
	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	
	カリウム	1261mg	1477mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1766mg	1982mg	
	リン	531mg	762mg	リン	468mg	699mg	リン	510mg	741mg	リン	555mg	786mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
		たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g
脂質		48.1g	50.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	44.5g	46.6g	
炭水化物		77.3g	266.0g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	85.7g	274.4g	
ナトリウム		2188mg	2191mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	
カリウム		1261mg	1477mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1509mg	1725mg	
リン		531mg	762mg	リン	468mg	699mg	リン	510mg	741mg	リン	445mg	676mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 パンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 115kcal たんぱく質 6.7g 脂質 2.8g 炭水化物 15.4g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 12.5g 脂質 3.7g 炭水化物 72.6g ナトリウム 1102mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 142kcal たんぱく質 6.5g 脂質 7.2g 炭水化物 14.5g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 12.2g 脂質 8.1g 炭水化物 70.9g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 167kcal たんぱく質 11.6g 脂質 6.7g 炭水化物 14.7g ナトリウム 682mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 433kcal たんぱく質 17.3g 脂質 7.6g 炭水化物 71.0g ナトリウム 1125mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 89kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.8g 炭水化物 15.3g ナトリウム 438mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 370kcal たんぱく質 9.2g 脂質 3.5g 炭水化物 72.6g ナトリウム 879mg 食塩相当量 2.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 135kcal たんぱく質 5.7g 脂質 7.6g 炭水化物 12.0g ナトリウム 752mg 食塩相当量 1.9g
昼 食	★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 肉入りうの花 いんげんとうもろこしのさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のそぼろ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g かれい塩焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め ココロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 499kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.9g 炭水化物 78.0g ナトリウム 1416mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 10.7g 脂質 12.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 982mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 507kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.9g 炭水化物 76.1g ナトリウム 1423mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 204kcal たんぱく質 9.4g 脂質 10.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 632mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 470kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.0g 炭水化物 75.5g ナトリウム 1074mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 282kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.5g 炭水化物 14.9g ナトリウム 850mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 548kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.4g 炭水化物 71.2g ナトリウム 1293mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 211kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.6g 炭水化物 26.6g ナトリウム 912mg 食塩相当量 2.3g
夕 食	★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば梅煮 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 春雨とめかぶのチャプチェ おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 328kcal たんぱく質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 600kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.9g 炭水化物 73.5g ナトリウム 1078mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 295kcal たんぱく質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 569kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.2g 炭水化物 84.9g ナトリウム 1331mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 272kcal たんぱく質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 546kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.5g 炭水化物 72.8g ナトリウム 1239mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 280kcal たんぱく質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 552kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.0g 炭水化物 72.1g ナトリウム 1133mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g
合 計	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 パンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 674kcal たんぱく質 36.8g 脂質 33.7g 炭水化物 52.9g ナトリウム 2271mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1484kcal たんぱく質 54.5g 脂質 36.5g 炭水化物 224.1g ナトリウム 3596mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 661kcal たんぱく質 28.1g 脂質 33.5g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2535mg 食塩相当量 6.5g	フルセット エネルギー 1484kcal たんぱく質 46.8g 脂質 37.2g 炭水化物 231.9g ナトリウム 3861mg 食塩相当量 9.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 643kcal たんぱく質 33.4g 脂質 34.4g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2112mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1449kcal たんぱく質 50.7g 脂質 37.1g 炭水化物 219.3g ナトリウム 3438mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 651kcal たんぱく質 37.6g 脂質 34.3g 炭水化物 45.5g ナトリウム 1980mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1470kcal たんぱく質 55.9g 脂質 37.9g 炭水化物 215.9g ナトリウム 3305mg 食塩相当量 8.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 584kcal たんぱく質 27.4g 脂質 27.9g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2425mg 食塩相当量 6.1g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)						
朝 食	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 バンサンスー	★全粥240g	がんとどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え	★全粥240g	鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮	★全粥240g	和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物	卵麦 麦 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 115kcal たんぱく質 6.7g 脂質 2.8g 炭水化物 15.4g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 274kcal たんぱく質 10.4g 脂質 3.5g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1101mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 142kcal たんぱく質 6.5g 脂質 7.2g 炭水化物 14.5g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 301kcal たんぱく質 10.2g 脂質 7.9g 炭水化物 47.5g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 167kcal たんぱく質 11.6g 脂質 6.7g 炭水化物 14.7g ナトリウム 682mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 326kcal たんぱく質 15.3g 脂質 7.4g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1122mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 89kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.8g 炭水化物 15.3g ナトリウム 438mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 248kcal たんぱく質 6.4g 脂質 2.5g 炭水化物 48.3g ナトリウム 878mg 食塩相当量 2.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 135kcal たんぱく質 5.7g 脂質 7.6g 炭水化物 12.0g ナトリウム 752mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 294kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.3g 炭水化物 45.0g ナトリウム 1192mg 食塩相当量 3.0g
	★全粥240g	ハッシュドポークのルー 肉入りうの花	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のそぼろ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け	★全粥240g	かれい塩焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ	★全粥240g	田楽煮 豚肉のチリソース炒め ココロ野菜のきな粉マヨ	麦 麦 卵麦 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 390kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.7g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1413mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 10.7g 脂質 12.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 982mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.8g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1422mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 204kcal たんぱく質 9.4g 脂質 10.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 632mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 363kcal たんぱく質 13.1g 脂質 10.8g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1072mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 282kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.5g 炭水化物 14.9g ナトリウム 850mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 441kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.2g 炭水化物 47.9g ナトリウム 1290mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 211kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.6g 炭水化物 26.6g ナトリウム 912mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 370kcal たんぱく質 12.8g 脂質 8.3g 炭水化物 59.6g ナトリウム 1352mg 食塩相当量 3.4g
	★全粥240g	ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え	★全粥240g	照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ	★全粥240g	さば梅煮 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物	★全粥240g	アジのカレー焼 人参のきんぴら 春雨とめかぶのチャプチェ おからと玉ねぎのサラダ	麦 麦 麦 卵麦 麦				
栄養価	おかずセット エネルギー 328kcal たんぱく質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 487kcal たんぱく質 20.8g 脂質 20.6g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1077mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 295kcal たんぱく質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 454kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 1328mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 272kcal たんぱく質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 431kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.3g 炭水化物 47.6g ナトリウム 1238mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 280kcal たんぱく質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 439kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.7g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1132mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1201mg 食塩相当量 3.1g	
★全粥240g	鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 バンサンスー	★全粥240g	がんとどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え	★全粥240g	鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮	★全粥240g	和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物	卵麦 麦 麦					
栄養価	おかずセット エネルギー 674kcal たんぱく質 36.8g 脂質 33.7g 炭水化物 52.9g ナトリウム 2271mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1151kcal たんぱく質 47.9g 脂質 35.8g 炭水化物 151.9g ナトリウム 3591mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 661kcal たんぱく質 28.1g 脂質 33.5g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2535mg 食塩相当量 6.5g	フルセット エネルギー 1138kcal たんぱく質 39.2g 脂質 35.6g 炭水化物 159.6g ナトリウム 3855mg 食塩相当量 9.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 643kcal たんぱく質 33.4g 脂質 34.4g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2112mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1120kcal たんぱく質 44.5g 脂質 36.5g 炭水化物 147.4g ナトリウム 3432mg 食塩相当量 8.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 651kcal たんぱく質 37.6g 脂質 34.3g 炭水化物 45.5g ナトリウム 1980mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1128kcal たんぱく質 48.7g 脂質 36.4g 炭水化物 144.5g ナトリウム 3300mg 食塩相当量 8.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 584kcal たんぱく質 27.4g 脂質 27.9g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2425mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1061kcal たんぱく質 38.5g 脂質 30.0g 炭水化物 156.4g ナトリウム 3745mg 食塩相当量 9.5g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

	10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)						
朝 食	★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	
ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	
昼 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	
炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	
ナトリウム	792mg	1315mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦か 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal
	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g
脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	
ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	
食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal
	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g
	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g
炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	
ナトリウム	2178mg	3747mg	ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	
食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。